

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ
НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ)**

*(для студентів 1, 2 курсів денної форми навчання
усіх спеціальностей університету)*

Харків – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова – 2018

Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (організація та проведення навчально-тренувального процесу з баскетболу) (для студентів 1, 2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Є. В. Кравчук. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 40 с.

Укладач ст. викл. Є. В. Кравчук

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту,
протокол № 4 від 24.11.2016.*

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ	5
2 ЦІКАВІ ФАКТИ	10
2.1 Найзнаменитіші баскетболісти світу	12
3 ПРАВИЛА ГРИ	14
3.1 Особливості проведення змагань	15
3.2 Порухення правил в баскетболі	16
3.3 Фоли в баскетболі	16
4 ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ БАСКЕТБОЛ	18
4.1 Загальні положення	18
4.2 Вимоги безпеки перед початком уроку	18
4.3 Вимоги безпеки під час проведення уроку	18
4.4 Вимоги безпеки після закінчення уроку	18
4.5 Вимоги безпеки під час аварійних ситуацій	19
5 ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	19
5.1 Методичні зауваження до проведення комплексних занять	20
5.2 Основні планування навчального процесу	21
5.3 Тактична підготовка	22
5.4 Методика проведення занять для починаючих	24
6 НОРМАТИВИ З БАСКЕТБОЛУ	37
ВИСНОВКИ	38
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	39

ВСТУП

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку фізичних сил і рухових навичок, а також рівнем життєдіяльності людини та стану її здоров'я. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлена не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення.

Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами перш за все є спортивні ігри. Важливе місце в системі фізичного виховання займає гра в баскетбол. Ця гра характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Заняття баскетболом різнобічно впливають на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань; формують основу рухових умінь і навичок, необхідних людині у процесі її життєдіяльності; вони мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, позаяк викликають позитивні емоції у дітей та бажання займатися фізичними вправами.

Щоб грати в баскетбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати рух по напрямку і швидкості, високо стрибати, мати силу, спритність і витривалість. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою граючих, викликає активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Якісні зміни відбуваються й у руховому апараті учасників гри. У результаті виконання великої кількості стрибків при передачах м'яча, блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила й еластичність м'язів. Постійні вправи з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності й орієнтування в просторі. Часта зміна ігрових ситуацій розвиває здатність баскетболістів швидко опановувати новими рухами і миттєво перебудовувати рухову діяльність. В міру оволодіння прийомами гри координаційні труднощі, з якими зіштовхується баскетболіст, поступово підвищуються: потрібно більш висока точність рухів, їхня взаємна погодженість, уміння реагувати на раптові зміни обставин. Необхідність багаторазового виконання прийомів, доведення їх до автоматизму вимагає від баскетболіста прояву витривалості. Гра вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль, уміння користатися придбаними навичками. У процесі ігрової діяльності в учнів виникають позитивні емоції, інтерес до гри, життєрадісність, бадьорість, ініціативність, бажання перемогти.

Завдяки своїй доступності й емоційності баскетбол не тільки служить фізичному розвитку, але і є чудовим засобом активного відпочинку. Правильна організація роботи з навчання баскетболу і проведення змагань мають велике виховне значення. Навчальні і контрольні ігри сприяють розвитку сили волі, витримки, дисципліни, виховують почуття товариства і взаємної допомоги, відкривають широкі можливості для прояву і розвитку творчої ініціативи окремих баскетболістів і колективу команди.

1 ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ

Батьківщиною баскетболу прийнято вважати Сполучені штати Америки. Гра була придумана в грудні в 1891 році в учбовому центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Аби оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, доктор Джеймс Нейсміт, що народився в 1861 році в містечку Рамсей, штат Онтаріо, Канада, придумав нову гру. Він прикріпив до перил балкона дві фруктові корзини без дна, в яких потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва basket – корзина, ball – м'яч). Концепція баскетболу у нього зародилася, ще в шкільні роки, під час гри в «duck-on-a-rock». Сенс цієї популярної, у той час ігри, полягав в наступному: підкидаючи один, невеликий камінь, необхідно було уразити ним вершину іншого каменя, більшого за розміром. Вже, будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Д. Нейсміт зіткнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями по бейсболу і футболу. Нейсміт вважав, що у зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

Через рік Д. Нейсміт менше ніж за годину, сидячи за столом в своєму офісі розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1 М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.

2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.

3 Гравець не може бігати за м'ячем. Гравець повинен віддати пас або кинути м'яч в корзину з тієї точки, в якій він його зловив, виключення робиться для гравця що біжить на хорошій швидкості.

4 М'яч повинен стримуватися однією або двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5 В будь-якому разі не допускаються удари, захвати, утримання і штовхання противника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинно фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і, якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру, жодна заміна не дозволяється.

6 Удар по м'ячу кулаком - порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7 Якщо обоє із сторін здійснює три фоли підряд, вони повинні фіксуватися за гол, для противників (це означає, що за цей час противники не повинні зробити жодного фолу).

8 Гол зараховується, - якщо кинутий або такий, що відскочив від підлоги м'яч потрапляє в корзину і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється стосуватися м'яча або корзини у момент кидка. Якщо м'яч стосується краю, і противники переміщують корзину, то зараховується гол.

9 Якщо м'яч вирушає в аут (за межі майданчика), то він має бути викинутий в поле і першим гравцем, що торкнувся його. В разі суперечки викинути м'яч в поле, повинен суддя. Вкидаючому гравцеві дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається противникові. Якщо будь-яка із сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10 Суддя повинен стежити за діями гравців і за фолами, а також повідомляти рефері, про три, досконалих підряд фолах. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців згідно правилу 5.

11 Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (в межах майданчика) і коли вирушає в аут (за межі майданчика), яка із сторін повинна володіти м'ячем, а також виконувати будь-які інші дії, які зазвичай виконують рефері.

12 Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в 5 хвилин між ними.

13 Сторона, що закинула більше м'ячів в цей період часу є переможцем.

Але вже перші матчі по цих правилах викликали їх зміни. Хоча більшість з них діє і до цього дня. Уболівальники на балконах ловили відлітаючі м'ячі і намагалися їх закинути в корзину противника. Тому незабаром з'явилися щити, які стали захистом для корзини. 12 лютого 1892 року, вивчивши правила і освоївши ази техніки, студенти коледжу Спрінгфілдського, у присутності ста глядачів провели перший в історії баскетболу «офіційний» матч, що мирно завершився з результатом 2:2. Його успіх був настільки оглушливим, а слух про нову гру поширився з такою швидкістю, що незабаром дві спрінгфілдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Їх почин підхопили студенти інших коледжів, і вже наступного року весь американський північний схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. Вже в 1893 році з'являються залізні кільця з сіткою. Нова гра виявилася настільки цікавою і динамічною, що в 1894 році в США були видані перші офіційні правила. В той же час баскетбол із США проникає спочатку на схід -

до Японії, Китаю, на Філіппіни, а потім до Європи і Південної Америки. У 1895 році були введені штрафні кидки з відстані 5м 25 см. Ведення м'яча у всіх його варіантах було узаконене в 1896 році.

Стихийне утворення любительських команд і ліг привело до того, що студенти прагнули займатися виключно баскетболом, віддаючи перевагу йому над не лише такими традиційними ігровими видами, як американський футбол і бейсбол, але і гаряче улюбленою опікунами коледжів гімнастиці. Чиновники Молодіжної Християнської Асоціації, послухавши скарги противників нового віяння, не стали закривати ока на таке волаюче знехтування основ учбового процесу і практично закрили двері спортивних студентських залів. Проте їх прагнення заборонити, новий вигляд спорту, що нестримно набирал популярність, було подібно до спроб уручну зупинити поїзд, що розганявся.

Втім, в цих заборонах за бажання можна виявити і позитивну сторону, бо саме вони спровокували проведення першого професійного баскетбольного матчу, тобто матчу за гроші. Сталося це в 1896 році, коли команда з Трентона, штат Нью-Джерсі, для того, щоб сплатити оренду залу, вимушена була продавати квитки за свою гру. Розплатившись після закінчення зустрічі з власниками приміщення, тренерська команда виявила, що у неї залишилася частина виручених за квитки грошей, яка і була порівну поділена між гравцями, зробивши кожного з них багатше на 15 доларів.

Через 10 років на Олімпійських іграх в Сент-Луїсе (США) американці організували показовий турнір між командами декількох міст. Такі ж показові турніри були проведені на Олімпіадах 1924(Париж), 1928(Амстердам).

У 1925 році створена Американська баскетбольна ліга, в 1937 році - Національна баскетбольна ліга. Одна з найіменитіших команд 1930-х років - «Нью-Йорк Ренесанс», у складі якої були чорношкірі гравці, за 22 сезони вони взяли 2318 перемог і програли 381 матч. У 1961 році була створена Американська баскетбольна ліга (8 команд), в 1967 - Американська баскетбольна асоціація (11 команд). Після їх об'єднання в 1976 році була заснована Національна баскетбольна асоціація (НБА).

Батьківщиною російського баскетболу є Санкт - Петербург. Факт цей загальновідомий і сумнівів не викликає. Перша згадка про цю гру в цій країні належить відомому російському пропагандистові фізичної культури і спорту петербуржцеві Георгію Дюпперону і відноситься воно до 1901 року. Ще у вересні 1900 року в Петербурзі був створений Комітет сприяння етичному і розумовому розвитку молодих людей. У його програмі значилося читання лекцій з різних розділів життєдіяльності людини. А вже в 1904 році в програмі комітету з'явилася і фізкультура, яка разом з етичним і розумовим розвитком додала фізичне суспільство. Суспільству дали назву «Маяк». У звіті за 1907 рік

його діяльності (С22.09.1906 року по 22.09.1907 роки) значилася згадка об запрошенні до Росії американського фахівця Е. Мораллера, який і повідав маяковцям про абсолютно нову заморську гру. Вийшло так, що з баскетболом в першу чергу були ознайомлені кращі спортсмени «Маяка». В кінці 1906 року в Суспільстві були проведені перші баскетбольні поєдинки. Переможцем перших змагань незмінно ставала команда «лілових» (за кольором майок), очолюваних одним з кращих гімнастів суспільства С. Васильєвим, названим згодом «дідусем російського баскетболу»

Вже в 1909 році відбулася подія, що стала певною віхою в історії не лише вітчизняного, але і світового баскетболу. До Петербургу приїхала група членів американської асоціації християн. З них і була складена баскетбольна команда, яка, до загальної радості петербуржців, програла місцевій команді «лілових» з рахунком 19:28. Ця зустріч проходила в новому залі суспільства «Маяк» в будинку №35 на Надежденській. Саме ця історична зустріч в книзі «Світовий баскетбол», виданою в Мюнхені в 1972 році до 40-ліття баскетбольної федерації ФІБА, названа першим міжнародним баскетбольним матчем. Таким чином, виходить, що саме Росія стала місцем проведення першого міжнародного баскетбольного матчу на планеті. Завдяки зусиллям «маяковців» баскетбол незабаром став поширюватися в інших спортивних суспільствах і учбових закладах міста, а після революції упевнено попрямував по країні і вже в 1920 році був внесений до шкільної програми нарівні з футболом як обов'язкова дисципліна. У 21-м в Петербурзі була створена перша в країні баскетбольна ліга, головою якої став Ф. Юргенсон. І саме ця організація з'явилася прообразом нинішньої федерації, і саме під її егідою в тому ж році вперше було проведено першість міста по баскетболу.

Велику роботу проводили майбутні федерації по організації всіляких чемпіонатів, турнірів, а з 1923 року - чемпіонатів країни спочатку серед міст, а потім і серед спортивних суспільств.

У 1920-і роки починають активно створюватися національні федерації баскетболу, проводяться перші міжнародні зустрічі. Так в 1919 році відбувся баскетбольний турнір між армійськими командами США, Італії і Франції. У 1923 році у Франції проводиться перший міжнародний жіночий турнір. Участь в нім взяли команди трьох країн: Англії, Італії, США. Гра завойовує все велику популярність і визнання в світі, і в 1932 році в Женеві була створена Міжнародна Федерація баскетбольних асоціацій. У її першому складі було 8 країн - Аргентина, Греція, Італія, Латвія, Португалія, Румунія, Швеція, Чехословачія. У 1935 році Міжнародний олімпійський комітет виніс ухвалу про визнання баскетболу олімпійським виглядом спорту. У 1936 році він з'являється в програмі Олімпійських ігор в Берліні. Почесним гостем ігор був

Д. Нейсміт. У баскетбольному турнірі брали участь команди 21 країни. Матчі проводилися на відкритих тенісних майданчиках, все подальші олімпійські турніри проводилися в закритих приміщеннях. Першим олімпійським чемпіоном стала команда США. Американці ще 11 разів ставали олімпійськими чемпіонами (у 1980 році у відсутність команди США олімпійське золото завоювала збірна Югославії). У Сіднеї (2000) американська збірна «Дрім тим» знову була першою. Двічі олімпійськими чемпіонами ставала збірна СРСР - в 1972 і 1988 роках.

Під час Олімпіади в Берліні (1936) відбувся перший конгрес ФІБА, де були розглянуті що існують і прийняті єдині міжнародні правила гри. У 1948 році членами ФІБА були вже 50 країн. З розвитком світового баскетболу відбувався розвиток і збагачення техніки і тактики гри.

У першій половині 1950-х років баскетбол став втрачати властиву йому гостроту боротьби. Потрібно було внести до правил цілий ряд змін і доповнень для її поживлення. Найбільш важливими з цих доповнень були:

- введення правила 30 секунд (команда, що володіє м'ячем, зобов'язана в межах цього часу кинути м'яч в корзину);
- розширення площі зони, в якій гравцям нападу не дозволялося знаходитися більше трьох секунд.

Рішення про проведення чемпіонатів світу серед чоловіків було прийняте на конгресі ФІБА під час Олімпіади 1948 в Лондоні. Перший чемпіонат світу по баскетболу відбувся в 1950 році в Буенос-Айресі (Аргентина). У чемпіонаті взяли участь 10 команд. Першим чемпіоном світу стала команда Аргентини, що отримала перемогу над олімпійським чемпіоном 1948 років збірної США. Надалі збірна США чотири рази ставала чемпіоном світу (1954, 1986, 1994, 1998); збірна СРСР - тричі (1967, 1974 і 1982); команда Югославії також тричі (1970, 1978 і 1990). Двічі чемпіоном світу ставала команда Бразилії (1959 і 1963).

На конгресі ФІБА в Хельсінкі, в 1952 році (під час Олімпійських ігор), було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу серед жінок. Перший чемпіонат відбувся в 1953 році в Сантьяго (Чилі), а першими чемпіонками стали американські баскетболістки. Команда США ще 5 разів завойовувала звання чемпіонок світу (1957, 1979, 1986, 1990, 1999). Стільки ж раз почесним титулом володіла збірна СРСР (1959, 1964, 1967, 1971, 1975 і 1983).

Дебют жіночого баскетболу на Олімпійських іграх відбувся в 1976 році в Монреалі. У турнірі брали участь шість команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали баскетболістки збірної СРСР, які ще двічі ставала чемпіонками, чотири рази завойовували золоті медалі американські баскетболістки (1984, 1988, 1996, 2000).

Перший чемпіонат Європи серед жінок прошел в Римі в 1938 році, на якому перемогли баскетболістки Італії. Збірна СРСР - 21 раз ставала чемпіоном Європи (1950-1956, 1960-1991).

Кращі гравці в історії професійного баскетболу: Карім Абдул-Джаббар, Леррі Берд, Меджік Джонсон, Уїлтон Чемберлен. Сучасні зірки - легендарний Майкл Джордан (покинув майданчик в 1998 році), Шакил Об'єкт Ніл, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрік Юїнг, Карл Мелоун, Девід Робінсон, Чарльз Барклі, Джон Стоктон. Одними з перших вітчизняних баскетболістів дебютували в НБА на початку 1990-х років Олександр Волков («Атланта Хоукс») і зірки литовського баскетболу Шарунас Марчюленіс («Голден Стейт») і Арвідас Сабоніс («Портленд Блейзерс»)

Сильними чоловічими клубами Європи є: грецькі команди - «Олімпіакос» (Пірей) і «Панатінаїкос» (Афіни), іспанські - «Реал» (Мадрид) і «Барселона», російська команда «ЦСКА» (Москва), ізраїльська «Маккабі» (Тель-Авів), італійські - «Тімсистем» і «Киндер», турецькі, - «Ефес Пілсен» і «Улкер».

Джеймс Нейсміт створив гру всіх народів світу, гру швидкості, спритності і кмітливості. Баскетбол, як павук об'єднав однією павутиною всю планету, і павутина ця до цих пір не порвана, тому що вона міцна. Міцна, як дружба.

2 ЦІКАВІ ФАКТИ

У гру, схожу на баскетбол, грали ще стародавні майя, і називалася вона «пок-та-пок». Дві команди намагалися закинути чотирикілограмовий каучуковий м'яч у кам'яне кільце, яке висіло прямо на стіні. Правда, на відміну від сучасного баскетболу, майянським спортсменам заборонялося закидати м'яч руками. Зате можна було робити це ліктями, ногами, спиною і навіть головою. Перемога команди очікувала вельми своєрідна нагорода: всіх її гравців приносили в жертву богам (у майя це вважалося дуже почесним).

У сучасного баскетболу є точно встановлений день народження — 15 грудня 1892 року. Саме тоді викладач одного з спрінгфілдських коледжів Джеймс Нейсміт опублікував у місцевій газеті правила цієї гри. Цікаво, що деякі з них діють і досі, наприклад, висота до баскетбольного кільця складає 3,05 метра, як у перших правилах Нейсмита.

Цікавий факт: Баскетбольний Зал Слави розташовується в Спрінгфілді, штат Массачусетс — на батьківщині Джеймса Нейсмита. Згідно з першими баскетбольними правилами ведення м'яча заборонялося, дозволялися лише кидки в кошик і перепасовка. Цікаво, що перші баскетбольні кошики були звичайними кошиками для персиків, тому після кожного закинутого голу доводилося зупиняти гру, щоб дістати м'яч. Цікавий факт: у першому зводі баскетбольних правил їх було всього 13, у сучасному — понад 200. Спочатку

спеціальних баскетбольних м'ячів не передбачалося — грали звичайними футбольними. У 20-ті роки минулого століття американські баскетбольні майданчики за правилами огорожувались металевими сітками, точь-в-точь як сучасні ринги для змішаних єдиноборств. Постійні сутички з сіткою постійно приводили до поранень гравців, тому в 1929 році сітки навколо баскетбольних майданчиків були ліквідовані. Тим не менш, баскетболістів в США ще довго називали «гравцями в клітці».

Найвідоміша баскетбольна організація в світі — це Національна баскетбольна асоціація США (НБА). Цікаво, що до 1949 року в Сполучених Штатах існувало дві незалежні організації — Баскетбольна Асоціація Америки і Національна Баскетбольна Ліга — які в підсумку об'єдналися в НБА. Рекорд НБА за кількістю виграних чемпіонатів — 16 належить команді BostonCeltics. Найрезультативнішим гравцем в історії НБА є Карім Абдул Джаббар - за 20 сезонів набрав 38 очок 387. 2 березня 1962 центровий Philadelphia Warriors Уїлт Чемберлен набрав 100 очок у грі проти New York Knicks. Цей рекорд ніким не побитий дотепер. Цікавий факт: Чемберлен зіграв Бомбату в кінофільмі «Конан-руйнівник». Легендарний гравець Шакіл О'Ніл за всю кар'єру в НБА зумів закинути лише один-єдиний триочковий. Цікаво, що протягом своєї ігрової кар'єри «Шак» намагався зробити триочкові кидки всього 22 рази.

У Північній Кореї баскетбольні правила відрізняються від тих, які прийняті в іншому світі. Наприклад, дальні кидки приносять командам не 3, а 4 очки. Успішне закидання м'яча зверху кошика (слем данк) оцінюється в 3 очки. В останні 3 хвилини останньої чверті кожен вдалий кидок коштує 8 очок. Що цікаво, по ходу гри очки можуть відбиратися, приміром, за нереалізований штрафний кидок.

Радянський баскетболіст латиського походження Яніс Крумін'ш прийшов у баскетбол в 23 роки. Два роки по тому він уже був чемпіоном СРСР, а в 26 років став срібним призером Олімпійських ігор в Мельбурні (1956 рік).

Самий високий баскетболіст в історії — це лівієць Сулейман Алі Нашнун, зріст якого становить 2,45 метра. А ось найменшим баскетболістом вважається американець Тайрон Куртіс Богза, чий зріст усього 160 сантиметрів. Цікаво, що невелике зростання на завадило Богзу стати одним з рекордсменів за НБА кількістю перехоплень м'яча. За вміння віртуозно «красти» м'яч, користуючись своїм ростом, Богза отримав прізвисько «Магґс» — зменшувальне від англійського слова грабіжник — «зłodюжка».

Цікавий факт: якби не баскетбол, можливо, ми б ніколи не почули про співака Мікі Джагеррі (RollingStones). Мік грав у баскетбол ще в школі, і під час одного з матчів врізався в суперника з такою силою, що відкусив шматок власного язика. Після того, як рана зажила, голос Джагерра придбав «фірмове» звучання.

2.1 Найзнаменитіші баскетболісти світу

Добре відрепетирувані і точні кидки, злагоджена командна гра та вміння Швидко пересуватися на спортивному майданчику - найважливіші якості для баскетболіста. Плюс до всього, зростання, хороша фізична підготовка - це все ті, чим володіють Кращі Баскетболісти світу. Познайомимось з найкращими представниками баскетболу, які заявили про себе в НБА та інших лігах. Отже, найзнаменитіші баскетболісти світу, давайте з ними познайомимося ближче.

Клайд Дрекслер.

Гравець на позиціях легкого форварда і атакуючого захисника народився в 1963 році, в Новому Орлеані. У 1995 Клайд, перебуваючи в складі команди Х'юстон Рокетс, був названий чемпіоном асоціації, а 1992 Олімпійським чемпіоном. У спортивному світі отримав прізвисько ковзній. За всю свою кар'єру в НБА зробив 25 тріпл-дабл, через що зайняв почесне десяте місце серед баскетболістів НБА. До речі, саме Клайд входив в список найзнаменитіших гравців історії НБА. Це все завдяки тому, що за всю свою кар'єру баскетболіст зміг набрати 20 тисяч очок, зробив 6 тисяч передач і 6 тисяч підбирань.

Значну частину своєї зоряної кар'єри Дрекслер виступає за Портленд, після чого перейшов в Х'юстон і приніс йому, вже в першому сезоні, повну перемогу на Чемпіонаті НБА. У 1996 спортсмена назвали кращим баскетболістом світу.

Джордж Майкен

Джордж Майкен був гравцем практично всіх професійних баскетбольних ліг і асоціацій США. На його рахунку перемога на семи чемпіонатах. Джордж цілих три рази займав почесне місце в рейтингу найкращих гравців сезону. Крім цього, баскетболіст чотири рази брав участь у матчі, де грали всі відомі баскетболісти. Після завершення спортивної кар'єри Майкен ставши почесним засновником Американської баскетбольної асоціації (АБА) і заснував баскетбольну команду Міннесота Тімбервулз, яка вже не один рік домагається колосальний успіхів в НБА. Баскетболіст був включень в зал слави баскетболістів і був згаданій серед п'ятдесяти найкращих гравців НБА і світу.

Скотті Піппі

Гравець командировку Чикаго Булз на позиції легкого форварда Скотті Піппі, Шість раз приносив команді перемогу в Іграх НБА. Крім своєї командировки Піппі грав за збірну США і два рази ставав олімпійським чемпіоном. Недавно Скотті назвали кращим баскетболістом і включили в список п'ятдесяти найкращих гравців НБА.

Денніс Родман

Народився баскетболіст в 1961 році, місто Трентон. Свою спортивну кар'єру Родман почав у баскетбольному клубі Чикаго Булз, де грали такі відомі баскетболісти, як Майкл Джордан і Скотті Піппі. Крім Чикаго Булз Денніс грав за такі відомі клуби, як Лос-Анджелес Лейкерс і Даллас Маверікс, має безліч наплетеш баскетбольної ліги. До речі, окрім баскетболу Родман часто бере участь у різноманітних теле- і радіо шоу, а в 1997 році навіть знявся у фільмі під назвою «Колонія», де зіграв разом з Жаном-Клодом Ванн Дамом. Крім усього вище сказаного, баскетболіст написав книгу «Хочу бути гірше всіх».

З 2000 року обіймає почесну посаду тренера в НБА.

Андрій Кириленко

Ні для кого не секрет, що всі популярні баскетболісти - американці по походженню, але наш Андрій Кириленко ставши приємним винятком. Народився Андрій в 1981 році, в Іжевську (Росія). Кар'єру баскетболіста почав в Санкт-Петербурзі, Куди переїхав з батьками. Саме там Андрій і почав грати за збірну міста. У 1995 команда Кириленко здобула перемогу на Чемпіонаті Росії. Після чого баскетболіст перейшов в ЦСКА. А Вже у 2000 Андрію запропонували контракт з відомою американською баскетбольною командою Юта Джаз. Саме в Цій команді Андрію привласнили статус лідера.

Майкл Джордан

Майкл, по прізвиську «жахливий», народився в 1963 році. Свою популярність Майкл отримав, Граючи за Чикаго Булз. Не одного разу був в числі кращих баскетболістів світу. Має 5 звань у номінації, куди входять кращі баскетболісти. Граючи за Чикаго Буллз, шість раз приносив їй перемогу в лізі НБА.

З 2000 року Майкл Джордан є менеджером баскетбольної команди Вашингтон Візардс, за яку грав в 2003 році. Майкл один з небагатьох баскетболістів, який величезну кількість раз був визнаним найкращим гравцем НБА.

Шакіл О'Ніл

Народився відомій 216-сантиметровий центровий баскетболіст Фінікс Санс в 1972 році, місто Ньюарк, штат Нью-Джерсі. Спортсмен визнан одним з найкращих гравців в історії НБА. Свою кар'єру Шакіл починає у Лос-Анджелес Лейкерс. Три роки поспіль носив почесне звання чемпіона НБА.

Окрім баскетболу Шакіл О'Ніл випустить кілька реп-альбомів і знявся в фільмах, як «Здавать» (1996 рік) і «Сталь» (1997 рік).

Кобі Брайант

Атакуючій захисник Лос-Анджелес Лейкерз Кобі Брайант народився в 1978 році, місто Філадельфія, Пенсільванія. За дану команду Кобі грає з 1996 року, де вшити з Шакілом О'Нілом допоміг команді три рази діва чемпіоном НБА.

Брайант є п'ятикратним чемпіоном асоціації і не раз був названий найрезультативнішим баскетболістом НБА. Крім того, баскетболіст не одного разу гравер за збірну зірок НБА. А в 2007 і 2008 роках отримав золото на Чемпіонаті Америки і Олімпіаді. Входить в п'ятірку, де знаходяться найвідоміші спортсмени десятиліття.

Дуейн Вейд

Популярний і за сумісництвом кращий гравець Майамі Хіт народився в 1982 році в місті Чикаго, штат Іллінойс. Свою кар'єру в НБА Вейд почав з 2003 року, після чого був визнаний одним з кращих гравців ліги. Баскетболіст не одного разу гравер за збірну США, де отримав бронзу, а вісь на Олімпійських Іграх в 2008 році Дуейн отримав золото.

Кармело Ентоні

Ентоні Кармело, всім нам відомий своєю грою в Денвер Наггетс, народився в 1984 році, в Нью-Йорку. Не раз був відзначений в рейтинговому ТОПі відомі світу цього, в категорії спорт. Крім цього баскетболіст носить горде ім'я зірки НБА. У 2004 році у складі збірної, яка брала участь на Олімпіаді в Афінах, отримав бронзову медаль.

Вісь ті люди, завдяки яким про баскетбол говорять у всьому світі

3 ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛІ

1 М'яч може бути кинутий у будь-якому напрямку однією чи двома руками.

2 По м'ячу можна бити однією чи двома руками в будь-якому напрямку, але ні в якому разі кулаком.

3 Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен віддати пас чи кинути м'яч у кошик з тієї точки, у якій він його піймав, виключення робиться для гравця, що біжить на великій швидкості.

4 М'яч повинен утримуватися однією чи двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло

5 У будь-якому випадку не допускаються удари, захоплення, утримання і штовхання супротивника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинне фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч і якщо був очевидний намір травмувати гравця, на всю гру. Ніяка заміна не дозволяється.

6 Удар по м'ячу кулаком – порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7 Якщо одна зі сторін робить три фоли підряд, вони повинні фіксуватися як гол, для супротивників (це значить, що за цей час супротивники не повинен зробити жодного фолу).

8 Гол зараховується, – якщо кинутий м'яч, що відскочив від підлоги, попадає в кошик і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча чи кошика в момент кидка. Якщо м'яч торкається краю, і супротивники переміщують кошик, то зараховується гол.

9 Якщо м'яч іде в аут (за межі площадки), то він повинен бути викинутий у поле першим торкнувшись його гравцем. У випадку суперечки викинути м'яч у поле, повинен суддя. Гравцю, що вкидає, дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається супротивнику. Якщо кожна зі сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10 Суддя повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері, про три, зроблених підряд фолох. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців відповідно до Правил 5.

11 Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (у межах площадки) і коли іде в аут (за межі площадки), яка зі сторін повинна володіти м'ячем, а також контролювати час. Він повинен визначати враження цілі, вести запис забитих м'ячів, а також виконувати будь-які інші дії, що звичайно виконуються рефері.

12 Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в п'ять хвилин між ними.

13 Сторона, що закидала більше м'ячів у цей період часу є переможцем.

3.1 Особливості проведення змагань

За одне влучення м'яча в кільце може бути зарахована різна кількість очок:

1 очко - кидок зі штрафної лінії;

2 очки - кидок з середньої або близької дистанції (ближче триочкової лінії);

3 очки - кидок з-за триочкової лінії на відстані 6м 75 см (7м 24 см в Національній баскетбольній асоціації);

Гра офіційно починається спірним кидком в центральному колі, коли м'яч правильно відбитий одним з гравців. Матч складається з чотирьох періодів по десять хвилин (дванадцять хвилин в Національній баскетбольній асоціації) з перервами по дві хвилини. Тривалість перерви між другою і третьою чвертями гри - п'ятнадцять хвилин. Після великої перерви команди повинні помінятися кошиками.

Гра може відбуватися на відкритому майданчику і в залі висотою не менше 7 м. Розмір поля - 28x15 м. Щит розміром 180x105 см від стійки. Від нижнього краю щита до підлоги чи ґрунту повинно бути 275 см. Кошик представляє собою металеве кільце, обтягнуте сіткою без дна. Вона кріпиться на відстані 0,31 м від нижнього обріза щита. Встановлена стандартами ФІБА для чоловічих змагань окружність м'яча - 74,9-78 см, маса - 567-650 г (для жіночих відповідно 72,4-73,7 см і 510-567 г).

3.2 Порушення правил в баскетболі

Недотримання правил гри є порушенням. Покаранням за порушення є вкидання, яке виконує команда, не порушуючи правил.

Існують такі види порушень:

- аут - м'яч залишає межі ігрового майданчика;
- пробіжка - гравець, який контролює м'яч, здійснює понад обмеження переміщення ніг, встановленого правилами;
- порушення ведення м'яча, яке включає в себе подвійне ведення і пронос м'яча;
- три секунди - гравець нападу перебуває в зоні штрафного кидка більше трьох секунд у той час, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу;
- вісім секунд - команда, яка володіє м'ячем із зони захисту не вивела його в зону нападу за вісім секунд;
- 24 секунди - команда, яка володіє м'ячем більше 24 секунд, і за цей час не здійснила кидка по кільцю суперника;
- щільно опікуваний гравець - гравець утримує м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник щільно його опікає;
- порушення повернення м'яча в зону захисту - команда, яка володіла м'ячем в зоні нападу, переводить м'яч в зону свого захисту

3.3 Фоли в баскетболі

Фол - це недотримання правил гри, яке викликане персональним контактом гравця або його неспортивною поведінкою.

Види фолів:

- персональний;
- технічний;
- неспортивний;
- дискваліфікуючий.

Якщо гравець за час гри отримав п'ять фолів, то він повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участь у подальшій грі (але йому дозволяється перебувати на лаві запасних до кінця гри).

Гравець, який отримав дискваліфікуючий фол, в обов'язковому порядку повинен залишити місце проведення гри (йому не дозволяють перебувати навіть на лавці запасних).

Дискваліфікується також тренер команди в наступних випадках:

- якщо він здійснить два технічних фоли;
- запасний гравець або офіційна особа команди вчинили три технічних фоли;
- тренер команди здійснив один технічний фол і офіційна особа команди або запасний гравець здійснять два технічних фоли.

Кожен фол зараховується на рахунок командних фолів, за винятком технічних фолів, які отримали тренер команди, гравець на лавці запасних або офіційний представник команди.

Персональний фол - це фол, який отримав гравець внаслідок персонального контакту під час гри.

Покарання:

- 1) Якщо фол відбувається на гравці, що не перебуває в стадії кидка, то:
 - якщо команда ще не набрала 5 командних фолів або робиться гравцем, команда якого володіла м'ячем, то постраждала команда проводить вкидання;
 - в іншому випадку потерпілий гравець виконує два штрафних кидки.
- 2) Якщо фол відбувається на гравця, який знаходиться в стадії кидка, то:
 - якщо кидок був результативним, то він зараховується, а потерпілий гравець виконує один штрафний кидок;

- 3) Якщо кидок був невдалим, то гравець, який постраждав, виконує таку кількість штрафних кидків, скільки б заробила команда, якщо б кидок був вдалим.

Неспортивний фол - це фол, який відбувається внаслідок контакту, при якому гравець не намагався зіграти м'ячем, згідно правил гри.

Покарання:

- 1) Якщо фол відбувається на гравця, який знаходиться в стадії кидка, то поступають так як і у випадку персонального фолу. У тому випадку якщо фол дискваліфікують відбувається на гравці, що не перебуває в стадії кидка, то гравець, який постраждав, виконує два штрафних кидки. Після виконання штрафних кидків постраждала команда робить вкидання з-за меж майданчика на продовженні центральної лінії. Виняток становлять фоли, які були здійснені до початку першого періоду. У цьому випадку після виконання штрафних кидків виконується розіграш спірного кидка (як і у випадках початку гри).

- 2) Якщо одним гравцем протягом одного матчу робляться два неспортивних фоли, то його в обов'язковому порядку видаляють з гри.

Неспортивний дискваліфікуючий фол - це фол, який є результатом критично поведінки гравця. Дискваліфікуючий фол можуть отримати гравці основного складу і запасні, тренер, а також офіційний представник команди.

Покарання:

– кількість штрафних кидків і наступне вкидання після них призначається так як і при неспортивному фолі.

Технічний фол - це фол, який здійснюється без безпосереднього контакту з суперником. Це може бути зневажлива поведінка по відношенню до суддів, суперників, умисна затримка гри, а також порушення процедурного характеру.

Покарання:

– пробиваються два штрафні кидки будь-яким гравцем з команди, яка не порушувала правила гри. Вкидання проводиться аналогічно неспортивному фолу після виконання штрафних кидків постраждалою стороною.

4 ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ БАСКЕТБОЛ

4.1 Загальні положення

Фізкультура – най травматичний урок у школі. А гра у баскетбол – най травматичний вид спорту. Якщо не дотримуватися правил поведінки та безпеки на уроках з баскетболу, то можуть трапитися тяжкі травми. Тільки знання та виконання учнями правил поведінки та безпеки знижує небезпеку занять фізичною культурою не тільки на уроках, але й у вільний час.

4.2 Вимоги безпеки перед початком уроку

- Учням можна входити у спортивний зал тільки з дозволу вчителя або разом з ним.
- До занять допускаються тільки ті учні, які пройшли медичний огляд.
- До занять допускаються учні тільки в спортивній формі (біла футболка, шорти, носки, кросівки), без мобільних телефонів, годинників, ланцюжків та інших прикрас.
- У роздягальні, в спортивному залі дотримуватися чистоти й порядку.
- Обережно відноситися до шкільного майна.

4.3 Вимоги безпеки під час проведення уроку

- На початку кожного уроку обов'язково зробити розминку.
- Обов'язково дотримуватися правил гри і правил спортивної поведінки.
- Без дозволу вчителя не залишати спортивний зал.
- Учні не повинні запізнюватися на уроки і не пропускати їх без поважних причин, своєчасно і точно виконувати розпорядження, вказівки і команди вчителя.
- Учні повинні дотримуватися дисципліни й організованості на уроках під час виконання товаришем вправ не відволікати його від роботи, не займатися сторонніми справами.
- Обов'язково дотримуватися правил особистої гігієни: одяг повинен бути чистим, волосся акуратно зібране (у дівчат).
- Уважно слідкувати за своїм самопочуттям, якщо під час виконання вправ твій стан погіршився, треба негайно повідомити про це учителя.

4.4 Вимоги безпеки після закінчення уроку

- Привести свій організм у стан відносного покою.
- Після того, як учитель надасть дозвіл на вихід із залу, учні повинні організовано вийти у роздягальню, де необхідно обов'язково передягтися, перевзутися.
- Якщо учень погано себе почуває, він повинен обов'язково повідомити про це вчителя.

4.5 Вимоги безпеки під час аварійних ситуацій

-У разі виникнення аварійної ситуації (вибух, пожежа, розповсюдження отруйних речовин), учні повинні обов'язково повідомити про це вчителя, під його керівництвом організовано вийти у небезпечне місце.

5 ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.

Чітке планування навчального процесу-одна з важливих умов досягнення поставлених завдань. Воно мусить відбуватися відповідно до загальних принципів і методів системи фізичного виховання.

Однією з основних форм проведення навчальних занять є урок , у якому виділяють три частини; підготовча, головна і заключна.

1) Підготовча частина заняття включає шикування груп студентів, рапорт, біг, загально-розвиваючі вправи (на місці та в русі). В цій частині концентрується увага студентів на ефективніше виконання наступних частин заняття, створюється настрій до сприйняття вправ, поліпшується робота функціональних систем організму.

Підготовча частина (25-30хв):

1 Загально-розвиваючі вправи (6-10хв).

2 Рухливі ігри (підготовчі до баскетболу) «Мисливці та качки» і «М'яч капітану» (8-10хв).

2) В основній частині заняття вирішуються найскладніші завдання. Студенти оволодівають новим матеріалом, де виділяють ознайомлення, вивчення та вдосконалення. Якщо в основній частині заняття планується комплексний розвиток різних фізичних якостей, то планування їх відбувається у такій послідовності спочатку вправи на швидкість, потім на силу, в кінці на витривалість. При вирішенні завдань техніко-тактичного характеру в основній частині необхідно спочатку віддати перевагу техніці, потім практиці. Практика показує, що для створення емоційного фону основної частини заняття доцільно використовувати змагальний та ігровий методи. Продовження основної частини заняття залежить від завдань, віку, статі, студентів, їх підготовленості, обраних засобів тощо.

Основна частина (45-50хв):

1 Вивчення передачі м'яча відскоком із підлоги (однією, двома руками) (10хв).

2 Вивчення ведення м'яча із зміною напрямку руху (8-10хв).

3 Кидки (10-15хв):

а) з відбиттям від щита (з місця);

б) подвійний крок (з одного удару).

4 Естафети з веденням м'яча та кидком із місця. Виконуються трьома колонами й трьома м'ячами (на один щит). Хто раніше заб'є 10 м'ячів. Естафета виконується тричі, із зміною місць у колонах (10хв).

3) Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного навантаження та приведення організму у відносно спокійний стан. До засобів

заключної частини заняття належить легкий біг, повільна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, рухливі ігри та ін.

Заклучна частина (8-10хв):

1 підтягування на перекладині (чоловіки); згинання рук в упорі лежачі (жінки).

2 Повільна ходьба. Вправи на розслаблення.

Визначення чіткої структури проведення заняття повинен передавати аналіз можливих моделей спеціалізації студентів із баскетболу:

- спеціалізований;
- комплексний.

Спеціалізоване заняття не відрізняється від звичайного навчально-тренувального заняття в секції баскетболу. На ньому вивчають основні

– елементи техніки (передачі, ведення, кидки, захисні дії тощо) і тактики (спеціальні вправи).

Комплексне заняття будується за такою схемою: сполучення засобів ЗФП, спеціальна фізична підготовка баскетболіста, рухові ігри, технічна і тактична підготовка баскетболіста, навчальні ігри.

Проведені дослідження підтвердили ефективність комплексних занять порівняно зі спеціалізованим заняттям.

5.1 Методичні зауваження до проведення комплексних занять

1 Комплексне заняття спрямоване на одночасний розвиток якої-небудь фізичної якості, з оволодінням техніко-тактичними прийомами баскетболу.

2 У підготовчій частині заняття вирішується завдання ЗФП засобами легкої атлетики (біг, метання, стрибки тощо) у поєднанні з ЗФП баскетболіста.

3 Оволодіння техніко-тактичними прийомами відбувається за допомогою рухливих ігор (підготовча частина занять, перший курс).

4 Оволодіння та удосконалення основ техніки та тактики баскетболу проводиться в основній частині заняття.

5 Спеціальні навички та якості баскетболіста (спритність, координація рухів, точність, влучність, серійна стрибучість, швидкісна витривалість та ін). досягаються за допомогою спеціальних вправ.

6 Навчальний матеріал з баскетболу, запропонований студентам в основній частині заняття, поступово ускладняється.

7 Контроль за розвитком різноманітних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість) та оволодінням технічних елементів баскетболу регулярно здійснюється у навчальному процесі.

8 Проміжний контроль за допомогою залікових нормативів і спеціальних тестів, здійснюється щомісячно та в міру оволодіння новим навчальним матеріалом.

9 Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру.

10 Після кожної частини заняття студенти за допомогою пульсометрії здійснюють контроль за діяльністю серцево-судинної системи.

11 У комплексному занятті переважає в основному фронтальний та груповий методи організації студентів,

12 Фронтальний метод застосовують при розвитку фізичних якостей та удосконаленню технічних прийомів.

13 Груповим методом користуються у різні необхідності ліквідації технічних помилок і відставанні в розвитку фізичних якостей, а також при удосконаленні тактики гри.

14 Для оволодіння технічними елементами доцільно вживати потоковий метод виконання вправ.

15 Для інтенсивного розвитку фізичних якостей і удосконалення прийомів техніки треба користуватися колонним методом (потокове виконання вправ на різних «станціях»).

16 Дозування фізичних навантажень за роками навчання (за курсами) таке: I курс-перша підготовча частина - 35хв; основна частина - 45хв; II курс-підготовча частина - 25хв; основна частина - 55хв.

17 Зменшення часу у підготовчій частині заняття старших курсів відбувається через вилучення рухливих ігор підготовчих до баскетболу.

18 Щільність заняття та відповідне дозування фізичних навантажень досягається чергуванням методів регламентованої вправи в поєднанні зі змагальним та ігровим методами.

19 При оволодінні баскетболістами складними прийомами техніки (приховані передачі м'яча, аритмічне ведення без зорового контролю, переведення м'яча поза спинної кидки в стрибку та проходженні, добивання м'яча тощо) бажано користуватися методом показу в поєднанні із принципом наочності (показ фото-кіно програм)

20 Для ефективнішого закріплення пройденого навчального матеріалу доцільно проводити по два заняття підряд на одну тему. Цей метод повторної тематики успішно випробуваний у практиці спортивного матеріалу.

5.2 Основні планування навчального процесу

Планування навчального процесу для груп, що спеціалізуються з баскетболу, засновано на загальних принципах і методах вітчизняної системи фізичного виховання. Баскетбол, як діючий засіб фізичного виховання, позитивно впливає на функції організму, поліпшує фізичний розвиток, розвитку спеціальних навичок та якостей. Для баскетболу характерне особисте-командне єдиноборство з суперником, тому методика проведення навчальних занять допускає удосконалення як в індивідуальних, так і в командно-групових діях. Специфіка баскетболу при розподілі програмного методу передбачає навчальну роботу в таких компонентах: фізична підготовка-20-35%

(ЗФП-15%, СФП-10%), технічна підготовка-35-40%, тактична підготовка-15-20%, ігрова підготовка-10-15%, при чому обсяг фізичної підготовки може бути збільшений на 10-15% за рахунок зменшення обсягу тактичної підготовки. На II-курсі з покращенням фізичної підготовки студентів відбувається аналогічне зміщення, але вже в бік збільшення на 10-15% часу для тактичної підготовки. На основі навчальної програми з баскетболу планується навчальний процес та облік.

5.3 Тактична підготовка

До засобів ведення гри належать тактичні прийоми, без яких грати в баскетбол неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури гри, того чи іншого прийому, а тактична озброює баскетболістів вмінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичною, поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому, низка методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.

Баскетбол-гра колективна гра, але часто команда складається з гравців, різних за рівнем підготовленості. Кожен баскетболіст підпорядковує свої дії головному завданню, водночас реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішує, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів, та суперників, тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії-це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди. Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається успіхом гри. Чим вища індивідуальна майстерність баскетболістів, тим тактична техніко-тактична стратегія команди, успішні дії колективу. У цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання-як менше пропустити м'ячів у свій кошик і як найбільше м'ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень. Сучасна тактика баскетболу-складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних, групових, командних тактичних дій у нападі та захисті. Тому в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу, вдосконаленню майстерності відводиться чільне місце. Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є:

1) вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; 2)оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; 3)вдосконалення тактичного мислення; 4)вивчення інформації, необхідної для реалізації тактичної підготовленості, практична реалізація , тощо. Кожен з цих напрямів техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів і методів.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

- універсализація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації(поняття універсализації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, які, як правило, відходять від звичних позицій біля щита, беруть активну участь не тільки в завершені атаки, але в її підготовці; спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виділяють захисників розігруючи та захисників, що тяжіють до атакуючих дій);

- всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах загального ліміту часу, простору, інформації;

- застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

- збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

- створення в ході навчально-тренувальних занять, умов наближених до змагальних, шляхи використання кількісного походу (обмеження простору і часу), підвищення активності протидії тощо;

- всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відеоматеріалів техніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямів техніко-тактичної підготовки.

За її допомогою можливо:

- розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди загалом;

- здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних дій гравців в умовах змагань і тренувань;

- використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

- Специфічні методи тренування враховують особливості специфічної діяльності баскетболістів різного ігрового амплуа.

5.4 Методика проведення занять для починаючих

Завдання:

- формування навичок практичного суддівства;
- формування організаційних навичок;
- вдосконалення ловлі та передачі м'яча в русі;
- вдосконалення ведення м'яча почергово –правою та лівою руками;
- вивчення особистої системи захисту;
- двостороння гра;

Навчальний матеріал:

1 Теоретичні відомості: основні принципи організації особистої системи захисту, загальні поняття про систему ведення гри в парі та захисті.

2 Практика суддівства під час навчальних ігор.

3 Виконання функцій помічника, ведучого і захисника у вправах,

4 техніка передачі м'яча в русі.

5 двостороння гра зі застосуванням особистого захисту на цілому майданчику та залі.

6 Техніка кидка м'яча в кільце в стрибку однією та двома руками зверху.

Заняття № 1 - 5

Завдання:

- вивчення техніки стрибка з відштовхуванням однією ногою;
- вивчення техніки ловлі м'яча двома руками від грудей;
- навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей.

Інвентар: баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина - організація заняття, різновиди ходьби (звичайна, з перекатом з п'ятки на носок, напівприсідом). Біг у середньому темпі лицем уперед, боком, схресним кроком, приставними кроками)правим-лівим боком).

Загально-розвиваючий вправи в колі:

- піднятися на пальці – руки до гори, опуститися на повну стопу - руки вниз;
- із положення ноги в сторони, руки в сторони, оберти тулубом вправо і вліво;
- присідання;
- із положення сидячи упор ззаду-зігнути ноги в колінах, випрямити, не торкаючись п'ятками підлоги, підтягнути коліна до грудей сидячи упор ззаду;
- нахили вперед, достаючи руками носки ніг;
- із положення основна стійка-упор зігнувшись-упор лежачі- упор зігнувшись-основна стійка;
- із стійки баскетболіста руки до плечей, різке випрямлення рук вперед, імітація передачі м'яча двома руками від грудей;
- оберти кистями рук у положенні руки в сторони, вперед;

- стрибки на двох ногах, по черговому на одній нозі з одночасним стисканням і розтисканням пальців рук;
- стрибки з ноги на ногу з рухом по колу.

Основна частина

1 Вивчення техніки стрибка з відштовхуванням однією ногою.

Студенти шикуються в шеренгу на боковій лінії й виконують наступні вправи:

а) піднятися на пальці правої (лівої)ноги, ліву (праву) зігнувши в коліні, підтягнути до грудей;

б) так само, як і попередня вправа, але додається рух руки вгору;

в) студенти роблять крок лівою ногою вперед(нога ставиться з п'ятки ноги в колінах випрямлені) і перекатом з п'ятки піднімаються на пальці з одночасним підтягуванням догори коліна правої ноги і підняттям вгору правої руки. Потім вправа повторюється з іншої ноги.

г) студенти переміщаються до протилежної бічної лінії, виконують кроки однією ногою вперед з підняттям на пальці та одночасним підняттям коліна протилежної ноги з випрямленням руки вгору;

д) з одного кроку виконати стрибок догори відштовхуванням лівою ногою, з підтягуванням правого коліна і випрямленням правої руки вгору. Потім вправа виконується відштовхуванням правої ноги і т.д.

е) вправа виконується з двох кроків. Крок правою (лівою), відштовхування лівою (правою)і приземлення на дві ноги з відповідною координацією роботи рук;

є) теж саме, але виконуються два бігових кроки;

ж) студенти перешиковуються у дві шеренги на відстані 3-4м. від середньої лінії. За сигналом перша шеренга йде до передньої лінії й перейшовши через неї, правою (лівою) ногою виконують відштовхування з відповідними рухами правою (лівою) руками;

з) те ж, тільки виконується в русі.

2 Вивчення техніки ловлі м'яча двома руками на рівні грудей.

Студенти шикуються в дві шеренги лицем один до одного і виконують по черговому спочатку одна шеренга, а потім друга наступні вправи:

а) з вихідного положення основна стійка, покласти руки на м'яч який лежить біля ступнів, кисті рук розташувати відповідно до техніки ловлі м'яча , підтягнути руки до грудей , згинаючи руки в ліктях , випрямити руки покласти м'яч до ступнів ніг;

б) студенти розташовуються парами на відстані витягнутих рук один від одного і по черговому вкладають м'яч у руки один одному, виконуючи при цьому техніку рухів, характерну для ловлі м'яча;

в) партнери кидають м'яч один одному будь-яким способом, ловля виконується відповідно до техніки.

3 Вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей.

Студенти шикуються в дві шеренги лицем один до одного і виконують наступні вправи:

а) імітація передачі м'яча двома руками від грудей з кроком вперед (без м'яча);

б) почергове викидання м'яча в руки партнера з кроком вперед;

в) імітація передачі м'яча двома руками від грудей, випускаючи м'яча з рук;

г) передача м'яча в стіну з відстані 2-3м. двома руками від грудей. Спочатку виконує одна шеренга, а потім друга.

д) гра «Боротьба за м'яч».

Заняття № 6 - 10

Завдання:

- Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху;
- вдосконалення техніки кидка м'яча в кошик двома руками від грудей;
- вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною швидкістю переміщення.

Інвентар: м'ячі баскетбольні, скакалки (одна скакалка на кожного студента).

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба звичайна, на носках на п'ятках. Біг звичайний, в півприсяді, з торканням пальцями рук підлоги, за сигналом-зупинка з повним присідом і за сигналом-прискорення на 3-4м.

Загально-розвиваючі вправи із скакалкою:

- скакалку скласти в чотири ряди і, утримувати в натягнутому вигляді руки ручками над головою назад;
- із вихідного положення, скакалка ззаду, ривки прямими руками назад;
- присідання, руки зі скакалкою вперед;
- із вихідного положення ноги на ширині пліч, руки зі скакалкою над головою, нахилити тулуба в сторони;
- із вихідного положення сидячі на підлозі, скакалка на рівні колін, підтягнути ноги до грудей і понести скакалку під ногами, ноги випрямити, на наступний рахунок тим же рухом повернути скакалку у вихідне положення;
- із вихідного положення лежачі на підлозі на спині, скакалка над головою, руки прямі, на два рахунки підтягнути ноги і торкнутися скакалки, на наступні два рахунки повернутися у вихідне положення;
- стрибки через скакалку відштовхуванням двома ногами, з ноги на ногу, з максимальним обертанням скакалки, з подвійним прокручуванням.,
- легкий біг, ходьба.

Основна частина:

1)Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху:

а) передача м'яча двома руками зверху в парах на місці;

б) передача м'яча двома руками зверху в трійках зі зміною місця.

Студенти розташовуються трикутником, м'яч у гравця, який знаходиться на вершині трикутника. Він передає м'яч двома руками зверху гравцем, який знаходиться з правого боку, сам переміщується на нове місце, отримує передачу, передає її партнеру, який знаходиться зліва, а сам біжить до партнера на право і т.д.

Методична вказівка: передачі виконуються двома руками зверху так, щоб відбувалась в наступних варіантах на рівні грудей, на рівні голови, в стрибку

в) зустрічна передача м'яча двома руками зверху. Студенти розташовуються в колони і виконують зустрічні передачі в русі двома руками зверху на різних рівнях за завданням (на рівні грудей, на рівні голови, вище голови).

2)Вдосконалення техніки двома кидка в кошик руками від грудей:

а) студенти розташовуються у колони по 3-4 чоловіка перед кільцем, відстань 3-5м. за завданням і по черзі виконують кидки м'яча в кошик. Той, хто виконав кидок, підбирає м'яч, передає наступному і стає в кінець колони.

Методична вказівка: вправа проводиться у вигляді змагання між окремими колонами на найшвидше попадання зазначеної кількості м'ячів у кошик.

б) студенти діляться на групи по три чоловіка. На групу отримують два м'ячі. Кожен виконує кидок у кошик двома руками від грудей, підбирає м'яч.

Методична вказівка: вправи проводяться у вигляді змагань між групами «Хто швидше заб'є 10 м'ячів», після чого колони переходять до наступного кошика вправо і розпочинають знову виконувати вправу.

в) так само як попередня вправа, тільки після ловлі м'яча виконується ведення з наступною зупинкою і кидком у кошик.

3)Вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною швидкості переміщення:

а) студенти шикуються в дві шеренги за лицевою лінією, біля кожного м'яча. Викладач займає місце біля лицевої лінії на протилежній стороні залу. Студенти по чергово (спочатку одна шеренга, а отім друга) виконують ведення м'яча, змінюючи швидкість переміщення за сигналом викладача: рука вперед-ведення кроком; рука догори-ведення під час бігу; рука вниз-зупинка і ведення на місці. Якщо сигнали подаються правою рукою, ведення виконується лівою рукою і навпаки. Після того, як дві шеренги виконали вправу в одному напрямі, викладач переходить на іншу сторону залу і вправу виконують в протилежному напрямі;

б) студенти виконують ведення м'яча в колоні вздовж ліній, які обмежують майданчик, із зміною способу ведення м'яча за сигналом викладача: руки опущені-ведення під час бігу в помірному темпі; рука піднята-ведення стоячи на місці; дві руки підняті - прискорення; свисток-повернутися на 180% і виконати ведення в протилежному напрямі протилежною рукою;

в) гра «Квач з веденням». Студенти діляться на групи по 7-10 осіб, у кожного м'яч. Один ведучий. Виконуючи ведення, ведучий і гравці грають у квача. В грі беруть участь відразу дві групи, кожна на своїй половині залу. Викладач періодично подає команду для виконання ведення тільки правою або лівою рукою.

Заняття № 11 - 16

Завдання:

- удосконалення техніки ловлі та передачі м'яча однією рукою;
- удосконалення ведення м'яча із зміною напрямку;
- удосконалення техніки взаємодії двох гравців із заслоном;
- удосконалення техніки взаємодії двох гравців із відступом і проковзуванням.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба звичайна, випадки в сторони, вперед, у повному присяді, спортивна ходьба, біг за сигналом із зміною напрямку, стрибком, зупинки, біг спиною, боком вперед.

Загально-розвиваючі вправи з набивними м'ячами:

- стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передача м'яча з рук в руки, прогинаючись назад головою із нахилом вперед під ногами;
- захопивши м'яч стопами ніг, стрибком підкинути цього партнеру до грудей;
- у положенні лежачі ступнями один до одного передача м'яча один одному з нахилом вперед;
- стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, передача м'яча з поворотом вправо і ліво;
- передача м'яча партнеру над головою у стрибку, відштовхнувшись двома ногами.

Основна частина:

- 1) Вправи вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча однією рукою:
 - а) у кожному студента м'яч. Виконують передачу в стіну з відстані 2-3м. однією рукою від плеча і ловлять однією рукою;
 - б) те ж саме, але зміна відстані, відступаючи і наближаючись до сітки;
 - в) те ж саме, виконується біг на місці;
 - г) виконується в парах. Передача і ловля м'яча однією рукою, друга за спиною;
 - д) те ж саме, але виконується двома м'ячами одночасно;
 - е) студенти шикуються в декілька колон і виконують ловлю і передачу м'яча однією рукою при зустрічному русі;
 - є) передача в парах з переміщенням вперед через зал із завершуючим кидком у кільце (передача і ловля виконуються однією рукою).
- 2) Вправи для вдосконалення техніки ведення м'яча із зміною напрямку:

а) у кожного студента м'яч. Розташовуються на лінії трьох кіл майданчика і за сигналом починають ведення м'яча по колу вправо, по другому сигналу-вліво і т.д.

б) шикування з правого боку від кошиків у дві колони за лицевими лініями. У перших двох гравців першої колони м'ячі. Одночасно перші гравці з двох колон починають вздовж ближньої частини штрафного кидка справа, обводять центральне коло з лівого боку, дальню частину лінії штрафного кидка з правого боку і виконують кидок у кошик в русі однією рукою. Передають м'яч наступному з протилежної колони і займають місце в кінці колони. Наступний гравець починає, ведення, коли попередній доходить до центрального кола;

в) студенти в парах грають квача з веденням, використовуючи цілий зал (звернути увагу на необхідність зорового контролю за іншими студентами).

3) Вправи для вдосконалення техніки взаємодії 2-х гравців із заслоном, відступами проковзуваннями:

а) шикування по колу в парах, лицем до центру-нападаючі, спиною - захисники. В центрі нападаючий із захистом. Нападаючий з центру направляє до будь-якого нападаючого в колі, ставить зовнішній замок, і останній, використовуючи заслон, намагається звільнитися від

опіки захисника. Захисники, використовуючи відступ і проковзування, протидіють нападаючим. Новий нападаючий ставить заслон другому і т.д.

б) те ж саме, але виконується з м'ячем. Нападаючий передає м'яч, потім ставить заслон. З-під заслону виходить з веденням з подальшою передачею і заслоном і т.д. завдання захисників-взаємодіючі, зберегти правильну позицію стосовно до переміщення нападаючого;

в) виконується в четвірках (два нападаючих і два захисника). Гравці розташовуються прямо перед щитом (3-4м. від щита і один від одного) в одного з них м'яч. Нападаючі виконують зовнішній заслон після передачі м'яча з наступною атакою кошика. Захисники взаємодіючі, роблять активну протидію, якщо м'яч забитий-захисники ті ж самі, якщо незабитий-мінюються ролями.

Методична вказівка: необхідно міняти місцями розташування нападаючих стосовно до кошика.

Заняття № 17 - 22

Завдання:

- удосконалення зміни від дій в нападі до дій в захисті;
- удосконалення особистої системи захисту і нападу.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття, ходьба, різновиди бігу (лицем вперед, спиною вперед, приставним кроком, прискорення в поєднанні з зупинками за сигналом). Гра в «Квач з м'ячем» - двоє ведучих повинні квапити

втікаючих із м'ячем, не випускаючи цього із рук. Не можна застосовувати ведення м'яча, тільки передачі. Кожен захоплений приєднується до ведучих. Гра продовжується доти, доки не будуть захоплені всі втікачі.

Основна частина:

1) Вправи від вдосконалення від дій в нападі до дій в захисті:

а) вправа виконується в парах. Один-нападаючий, другий-захисник. Нападаючий переміщується по майданчику, захисник, відступаючи, зберігає дистанцію. За сигналом викладача вони міняються ролями;

б) вправа виконується як і попередня, але нападаючий переміщується з веденням м'яча, змінюючи напрям, захисник відступає. За сигналом м'яч передається партнеру і гравці міняються ролями;

в) вправи виконуються в шестірках на одній половині майданчика. Три нападаючих передають один одному м'яч. Троє захисників пасивно

опікують своїх нападаючих, вибираючи правильну позицію відносно м'яча і нападаючого. За сигналом трійки міняються місцями;

г) вправа виконується у п'ятірках по всьому майданчику. Нападаючі, виконують передачі переміщуються зі зони нападу. Захисники, вибираючи позицію, пасивно переміщуються відносно нападаючих. За сигналом нападаючі кидають м'яч у щит, повертаються в тилову зону, де виконують роль захисників. Захисники підбирають м'яч від щита, проходять в передову зону, виконують роль нападаючих;

д) вправа виконується як попередня, але захисники діють активно, відбираючи м'яч. Якщо м'яч відібраний захисниками, вони переводять його в передню зону, і команди міняються ролями.

2) Вправи для вдосконалення особистої системи захисту:

а) вправа виконується у четвірках. Гра в одно кільце ІхІ з двома передаючими. За сигналом гравці міняються ролями з передаючими;

б) при 2х2 в одне кільце (команда яка забила м'яч продовжує нападати);

в) 3х3 4х4 5х5 залежно від кількості гравців проводиться «човником» у два кільця.

Методична вказівка: між ігровими вправами враховуючи їх велику інтенсивність рекомендується робити паузи заповнюючи їх виконанням штрафних кидків або другими кидковими вправами малої інтенсивності.

Заняття № 23 - 28

Завдання:

- сприяти розвитку фізичних якостей (швидкості та спритності);
- удосконалювати техніку гальмування ловлі двома руками високого м'яча передача двома руками від грудей, відскоком від підлоги, кидків двома руками згори, ведення м'яча з високим відскоком.

Інвентар: м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба на носках, п'ятках, внутрішній і зовнішній сторонах стопи, руки за головою, в сторони, за спиною. Біг руки за головою, за спиною, на поясі, до плечей, біг зі зміною напрямку, зі зупинками, стрибком і двома кроками

За сигналом викладача.

Загально розвиваючи вправи в колонах по чотири:

- оберти рук у плечових суглобах вперед і назад;
- в упорі присівши, права ззаду, зміна положення ніг на кожний рахунок;
- в упорі присівши, права вбік, зміна положення ніг на кожний рахунок;
- у положенні ноги нарізно, руки на пояс, оберти тулубом вправо і вліво на чотири рахунки;
- з основної стійкий-упор присівши, упор лежачі, упор присівши, вихідне положення;
- студенти перешиковуються в колону по одному і перестрибують один через одного, переміщаючись вперед спиною. Усі приймають положення упор стоячи, зігнувшись (дистанція 3м.), і останній виконавши опорні стрибки, ноги нарізно, займає місце перед першим. Кожен останній повторює стрибки і т.д.

Основна частина:

1) Вправи для розвитку швидкості:

а) студенти тримаючи в руках баскетбольний м'яч, нижче рівня пояса, за сигналом виконують біг на місці, з високим підніманням стегон у максимальному темпі, намагаючись колінами торкнутися м'яча. Вправа виконується 10с., відпочинок 30-40с. Під час відпочинку підкинути м'яч однією рукою, спіймати другою і т.д. (повторити тричі);

б) пробігти в максимальному темпі, ставлячи ноги між м'ячами, розташованими в лінію вздовж всього залу на відстані 0,5м. (чотири спроби);

в) утримуючи м'яч на рівні грудей двома руками, відпустити його, зробити кидок і спіймати швидше, ніж він впаде на підлогу;

г) теж, але хлопок зробити за спиною;

д) ударом до підлоги відкинути м'яч уперед, ривок вперед-спіймати його швидше, ніж він торкнеться підлоги другий раз;

е) естафета з переносом баскетбольного м'яча включає біг, біг спиною, приставними кроками, правим лівим боком (повторити тричі).

2) Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги, зупинок, ведення м'яча з високим відскоком:

а) гравці діляться на чотири колони і виконують передачу м'яча двома руками від грудей, з відскоком від підлоги при зустрічному русі вздовж білих ліній. Спіймавши м'яч у русі, гравці виконують зупинку двома кроками з наступною передачею партнеру, який вибігає з протилежної колони. Після передачі гравець займає місце в кінці протилежної колони;

б) те ж, тільки взаємодіють колони по діагоналі;

в) те ж, але вправа виконується без зупинок;

г) шиккування те ж саме. Кожен виконує ведення м'яча з високим відскоком до середини залу, зупинку стрибком і передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги.

3) Вдосконалення техніки ловлі двома руками високого м'яча і кидок м'яча в кошик двома руками зверху:

а) гравці розташовуються в колону перед щитом по п'ять чоловік. Перший виконує передачу в щит із тим розрахунком, щоб партнер, який стоїть по заду, виконавши стрибок, міг спіймати м'яч, виконуючи те ж саме і т.д.

б) те ж саме, ловля м'яча виконується відштовхуванням однією ногою після розбігу;

в) те ж саме, але ловля м'яча виконується відштовхуванням двох ніг після розбігу;

г) гравці діляться на групи по 3-5 чоловік біля основного кільця. Один із групи з м'ячем займає місце на відстані 4-5м. справа (зліва) від кільця, інші стоять на відстані 4-5м. від кільця. Перший з колони вибігає до кошика, отримує від партнера, який стоїть збоку, високу передачу, виконує ловлю м'яча в стрибку і кидає в кошик двома руками згори, підбирає м'яч і передає його партнеру, від якого отримав передачу, а сам іде на його місце. Передаючий після передачі займає місце в колоні навпроти кошика.

4) Вправи для вдосконалення взаємодії:

а) гравці шикуються в чотири колони у кутках майданчика вздовж бічних ліній, у перших гравців м'яч. У вправі взаємодіють гравці двох колон, які розташовані на одній стороні бічних ліній. Перші гравці одночасно зі всіх колон переміщуються з веденням м'яча вздовж бічних ліній і з 5-6м. виконують у русі передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від підлоги першому протилежній, виконуючи ривок до кільця, отримують назад високу передачу, виконують ловлю з подальшою зупинкою, потім кидок двома руками згори. Підбравши м'яч, передають його знову в тій самій колоні, звідки отримали передачу, і займають місце в кінці колони;

б) те ж саме, тільки взаємодіють колони, розташовані на протилежних кутах майданчика по діагоналі;

в) естафета. Виконання теж саме. Команду становлять колони, розташовані на одній бічній лінії або по діагоналі. Кидки в кільце

виконуються до попадання. Перемагає команда, в якій колони швидше помінялися місцями.

Заняття № 29 - 32

Завдання:

- вивчення вибору способу передачі м'яча залежно від відстані;
- навчання взаємодії двох гравців «передай м'яч і виходь».

Інвентар-м'ячі баскетбольні.

Підготовча частина - організація заняття. Ходьба звичайна, в повному присяді, з обертанням рук у плечових суглобах. Різновиди бігу, звичайній, спиною вперед, протиставними кроками і зміною напрямку.

Загально розвиваючі вправи:

- гравці кладуть руки на плечі один одному і виконують пружні нахила тулуба вперед;
- взятися за руки, ступні впритул одна до одної. Утримуючи один одного за руки, сісти на підлогу і встати;
- стоячи спиною один до одного, руки в сторони, захопити долоні партнера, оберти тулуба;
- стоячи спиною один до одного і захопити руки під лікті, почергове піднімання партнера, нахилом тулуба вперед;
- сидячі на підлозі, нахили тулуба вперед, дістати руками ступні. Партнер допомагає рухами зі сторони спини;
- взятися за руки, один ведучий. Ведучій повинен наступати носком будь-якої ноги на носок ноги партнера, який старається, забираючи ступні ніг, не дати себе наступити;
- гравці в повному присяді, стребуючи (руки перед грудьми) стараються поштовхом руками в руки звалити партнера на підлогу;
- легкий біг. Ходьба.

Основна частина:

1) Навчання вибору способу передачі м'яча:

а) гравці шикуються у дві шеренги лицем один до одного. На двох гравців, які стоять лицем один до одного, один м'яч. Відстань між шеренгами змінюється за сигналом викладача від 2 до 6 м.. гравці починають виконувати передачі м'яча в парах руками від грудей, за сигналом викладача роблять два кроки назад і виконують передачі однією рукою від плеча і т.д.;

б) гравці шикуються у чотири колони на відстані 4-5м по квадрату і виконують передачі м'яча вісімкою з подальшим переміщенням за м'ячем. За прямою м'яч передається двома руками від грудей, по діагоналі-однією від плеча;

в) гравці розташовуються трійками на одній стороні залу (під щитом). На трьох один м'яч. Переміщуючись вперед до протилежного щита в трійках (один рухається по центру і двоє вздовж бічних ліній), передають один одному м'яч обов'язково через гравця, який біжить по центру, змінюючи способи передачі.

Методична вказівка: використовувати можна два способи передачі м'яча: двома руками від грудей і однією від плеча. Кожен повинен використовувати спосіб передачі, відмінний від того, який виконав партнер. Гравець переміщується в центр майданчика, завершує вправу кидком м'яча в кільце у русі. Повернення у вихідне положення вздовж бічних ліній.

г) гравці діляться на дві групи і кожна група виконує вправу на одній половині майданчика. В кожній групі студенти розраховуються за порядком номерів і запам'ятовують останній номер, а останній-першого. Вільно переміщуючись, передають м'яч, обов'язково наступному номеру. Завдання кожного-вибрати спосіб передачі залежно від відстані: якщо партнер близько (3-5м) - передача м'яча двома руками від грудей, якщо далеко (6м. і більше) - однією від плеча;

д) гравці діляться на дві групи по шість чоловік у кожній. Четверо розташовуються по квадрату на відстані -5м. і передають м'яч один одному, двоє інших (ведучі) намагаються його перехопити. Той кому це вдається, займає місце гравців, чия передача була перехоплена. Завдання тих, хто виконує передачу-вибрати напрям і спосіб передачі (двома руками від грудей, однією від плеча, з відскоком від підлоги, або без нього), щоб м'яч отримав партнер і не був перехоплений ведучими.

2) Взаємодія двох гравців «передай м'яч і виходь»:

а) гравці діляться на трійки. В кожній трійці один гравець виконує роль захисника. Один із нападаючих тільки передає м'яч, другий нападаючий, передавши м'яч першому, має відкритися і отримати м'яч назад. Захисник намагається перехопити передачу. Якщо йому це вдалось, він займає місце передаючого, передаючий стає «рухливим» нападаючим, «рухливий» нападаючий переходить у захист;

Методична вказівка: Нападаючий, який переміщується, виконавши передачу партнеру, робить обманний рух і прискорення в один бік з наступним прискоренням у другий бік. Вправу бажано проводити біля кільця (можна використовувати додаткові кільця) так, щоб нападаючий виконав прискорення в бік кільця з подальшим кидком у кільце;

б) гравці поділяються на групи по чотири чоловіка-два нападаючих і два захисники. Нападаючі виконують передачі між собою, потім один з них виконує прискорення до кільця, намагаючись отримати передачу від партнера і забити м'яч у кільце. Захисники перешкоджають, намагаючись перехопити м'яч. Якщо м'яч забитий, тоді нападаючі продовжують виконувати свою роль. Якщо захисники перехопили м'яч-мінються місцями;

Методична вказівка: Вправа виконується з використанням усіх наявних в залі кілець. Нападаючі повинні змінювати місце розташування стосовно кільця і чергуватись між собою у виконанні прискорень. Звернути увагу на обманні рухи при виконанні виходу до кільця;

в) гравці діляться на групи по чотири чоловіки-два нападаючих і два захисники. Вправи виконуються з використанням усього майданчика. Нападаючі, вводять м'яч у гру від лицьової лінії, повинні використовувати взаємодію «передай м'яч і виходь», забити м'яч у протилежне кільце. Захисники здійснюють активну протидію. Якщо м'яч не забитий, вони міняються місцями. Закінчивши вправу четвірка повертається у вихідне положення вздовж бічних ліній.

Методична вказівка: Під час виконання вправи не можна використовувати ведення м'яча.

Заняття № 33 – 36

Завдання:

- сприяти розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, витривалості.

Інвентар: гімнастичні лави, набивні м'ячі, мати, баскетбольні м'ячі.

Підготовча частина - організація заняття.

Різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на зовнішній (внутрішній) стороні стопи. Біг в середньому темпі.

Загально-розвиваючі вправи: (використовуються в русі в колоні, дистанція 3 кроки)

- оберти руками в плечових суглобах вперед і назад;
- ривки зігнутими в ліктьових суглобах руками назад на кожен крок;
- чергування ходьби з присіданням, чотири кроки вперед-два присідання і т.д.-20 присідань;
- легкий біг-30 метрів;
- нахили в русі, руки за головою-40 повторень;
- руки на поясі, повороти тулуба вправо-вліво в русі(поворот тулуба виконується у бік однойменної ноги, яка виконує крок вперед – 20 повторень;
- ходьба в повному присяді – 20 метрів;
- легкий біг -100 метрів.

Основна частина:

Гравці шикуються у дві шеренги і виконують такі вправи:

1 біг на місці з максимальною частотою кроків (повторити чотири рази. Інтервал між повтореннями - 30с. - 10с.;

2 в упорі стоячи біля стінки, студенти виконують біг на місці, поступово збільшуючи темп до максимального з послідовним його зменшенням (повторити 4 рази, пауза між повтореннями - 30с. - 15с.)

Методична вказівка: вправи виконуються по чергово спочатку одна шеренга, потім друга;

3 гравці шикуються у дві шеренги на боковій лінії. В тих що стоять у першій шерензі-баскетбольні м'ячі. Підкинувши м'яч уперед і догори на 5-6м. вони

виконують прискорення вперед, намагаючись піймати м'яч швидше, ніж ві торкнеться підлоги. Потім цю вправу виконують від протилежної бокової лінії й передають м'яч гравцям другої шеренги. Кожна шеренга виконує вправу 8-10 разів;

4 вправа виконується так само, як і попередня, але з положення сидячи на підлозі. Повторити 8-10 разів.

Методична вказівка: м'яч необхідно перекидувати назад і до гори вище, ніж у попередній вправі.

5 Вправи з набивними м'ячами (виконуються у парах);

- передача набивного м'яча двома руками від грудей, сидячі на підлозі;
- те ж саме, але передача однією рукою від підлоги;
- те ж саме, але передача двома руками з-за голови;
- з положення стоячи, ноги нарізно, спиною до партнера, передача м'яча

назад нахилом вперед (збоку-зліва, справа-між ногами).

6 Вправа з баскетбольними м'ячами (студенти розташовуються перед стіною, біля кожного м'яч)-5-10 хв:

- із відстані 3-х метрів зробити передачу в стіну, присісти, встати, зловити м'яч;
- те ж саме, але замість присідання хлопок руками за спиною;
- із відстані 5-6 м. передача в стіну так, щоб м'яч від стіни ударом у підлогу відскочив назад. Під час польоту м'яча встигнути зробити стрибок із поворотом на 360° і спіймати м'яч;
- те ж саме, але з двома присіданнями і хлопками за спиною;
- стоячи на відстані 3-4 м. від стінки, кинути м'яч у сітку, перестрибнути (ноги нарізно) через відскочивший м'яч, повернутися і зробивши ривок, спіймати м'яч.

Методична вказівка: м'яч повинен вдаритися до підлоги не більше одного разу.

7 Стрибкові вправи 5-10 хв..

а) стрибки через гімнастичну лаву боком двома ногами з переміщенням уперед;

б) стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 180° з двома відскоками;

в) стрибки з відштовхуванням двома ногами через гімнастичні лави, розташовані на відстані 1м. з переміщенням вперед (5-6 лав.)

г) те ж саме, але втримуючи над головою баскетбольний м'яч;

д) те ж саме, але стрибки виконуються з ноги на ногу.

8 Естафети. Студенти шикуються на лицевій лінії майданчика в колони (команди) таким чином, щоб у кожній колоні було по три-чотири чоловіки-15 хв:

а) навпроти кожної колони на рівні лінії центрального кидка кладуть гімнастичний мат, на рівні середньої штрафного кидка протилежного кошика- набивний м'яч. Студенти біжать до мата, виконують перекид вперед, біжать до

лави, виконують через неї стрибок, оббігають набивний м'яч і виконуючи все в зворотній послідовності, повертаються на своє місце;

б) навпроти кожної команди на рівні лінії штрафного кидка протилежного кошика кладуть набивний м'яч. Направляючий кожної колони тримає в руках набивний м'яч. Гравці мають бігом поміняти м'яч, передати м'яч наступному і стати в кінець колони;

в) навпроти кожної команди за середньою лінією кладуть 3-4 набивні м'яча на відстані 1,5-2 м. один від одного. Студенти з баскетбольними м'ячами в руках, підбігають до м'ячів, оббігають їх змійкою вперед і назад, повертаються в колону, передають м'яч наступному і стають в кінець колони;

г) навпроти кожної колони на рівні ближньої лінії штрафного кидка, кладеться набивний м'яч. №1, на рівні середньої лінії-м'яч №2, на рівні дальньої лінії штрафного кидка-м'яч №3. Завдання студентів-поміняти м'ячі місцями в такій послідовності перший м'яч покласти на місце другого, другий-на місце третього, третій-на місце першого, потім гравець повертається в колону.

6 НОРМАТИВИ З БАСКЕТБОЛУ

1 Штрафні кидки. Кожен гравець має право на дві спроби по 20 кидків у кожній. Зараховується кращий результат. При кидках допускається допомога з боку партнерів. Кидки проводяться згідно з правилами виконання штрафних кидків. Норматив: 10 влучень з 20 кидків.

2 Кидки з середньої дистанції. Кидок виконується з будь-якого місця майданчики, з середньої дистанції — 3 м. Вимірювання проводиться від проекції місця кріплення кільця зі щитом на майданчик. Норматив: 12 влучень з 20 кидків.

3 Ведення м'яча з кидком у корзину. Гравець розташовується під щитом і по сигналу судді (включається секундомір) виконує кидок у корзину (до попадання), потім ловить м'яч і починає «змійкою» обводити перешкоди. Відстань між перешкодами — 4 м, мінімальна ширина перешкоди — 0,5 м. Гравець обводить перешкоди з правої сторони правою рукою, з лівої сторони лівою рукою в обидва кільця. Після того як гравець обіграв на зворотному шляху останню перешкоду, він з ходу після ведення виконує кидок у корзину (до попадання). Суддя вимикає секундомір, як тільки м'яч пройде кільце. Норматив: дівчата до 17 сек., юнаки до 15 сек.

ВИСНОВКИ

Із кожного заняття студенти повинні виносити нові знання й уміння, повинні бачити, що у процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. При цьому кожен студент повинен мати особистий рекорд і кожного слід до нього підвести. Викладачу необхідно чітко визначити кінцеву мету спільної роботи зі студентами на весь час навчання у вузі, на рік, семестр, серію занять, тобто уявити результат діяльності на різні періоди часу. Висунення мети спрямовує і регулює діяльність студента, робить її усвідомленою.

Вирішуючи освітні завдання, студентів озброюють необхідними знаннями, вміннями і навичками виконувати фізичні вправи, а також застосовувати їх у повсякденному житті, у процесі самовдосконалення. Причому засвоєння цих знань, умінь і навичок повинно відбуватися не механічним шляхом, а такими способами, які ведуть до розвитку особи студента.

Розв'язання оздоровчих завдань передбачає забезпечення можливого у певному віці фізичного розвитку, формування постави і фізичної підготовленості, створення на заняттях найкращих умов для оздоровчого впливу на юнаків і дівчат.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості студентів.

Кожен викладач повинен прагнути, щоб його студенти оволоділи широким набором рухових умінь. Прагнення деяких викладачів засвоїти вузьке коло рухових дій безперспективне, бо призводить до збіднення рухового досвіду, а отже, викликає серйозні труднощі в навчанні. Високому рівню фізичної освіти сприяє засвоєння широкого кола фізичних вправ, що об'єднуються системними зв'язками.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

- 1 Артюх В. М. Баскетбол. / В. М. Артюх. – Львів, 1996.
- 2 Баскетбол / Под. ред. Н. В. Семешко. – М.: ФИС, 1968.
3. Би К., Нортон К. Упражнение в баскетболе. / К. Би, К. Нортон. – М.: ФИС, 1972.
- 4 Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. / Джон Р. Вуден. – М.: ФИС, 1978.
- 5 Гомельский А. Я. Центровые. / А. Я. Гомельский. – М.: ФИС, 1988
- 6 Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. / Г. Пинхолстер. – М.: ФИС, 1973.
- 7 Суетнов К. В. обучение школьников игре в баскетбол. / К. В. Суетнов – Алма-Ата.: КаЗИФК, 1973.
- 8 Суетнов К. В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы / К. В. Суетнов. – Алма-Ата: КаЗИФК, 1987.
- 9 Суетнов К. В. Подготовка центровых игроков в юношеском баскетболе. – В кн.: Физическое совершенствование учащейся молодежи. / К. В. Суетнов, С. А. Солошеев. – Алма-Ата: КаЗИФК, 1988.
- 10 Юный баскетболист / Под ред. Е. Р. Яхонтова. – М., 1987.
- 11 Яхонтов Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста. / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. – М.: ФИС, 1993.
- 12 Мозола Р. С. Індивідуальне тренування баскетболістів. / Р. С. Мозола, Э. Н. Приступа, О. М. Вацеба. – Львів, 1993.
- 13 Суетнов К. В. Баскетбол: техническая и тактическая подготовка школьников 9-11 классов: Учеб. пособие. / К. В. Суетнов – Алма-Ата: КаЗИФК, 1989.
- 14 Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи. Рекомендовано Міністерством освіти України. – Київ : Перун, 1998.

Виробничо-практичне видання

Методичні рекомендації
до практичних занять з навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
(ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ)

*(для студентів 1, 2 курсів денної форми навчання усіх
спеціальностей університету)*

Укладач **КРАВЧУК** Євген Володимирович

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *К. А. Алексанян*

План 2017, поз. 239М

Підп. до друку 20.02.2018. Формат 60×84/16.
Друк на різнографі. Ум. друк. арк. 2,2
Тираж 50 пр. Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017 р.